

# Menú Adaptat 1 s/PLV ni salses Escola CEE Francesc Bellapart - Octubre

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

|                                                                                                               |                                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                             |                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                               |                                                                                                          | <p>1</p> <p>Mongeta tendra amb patata<br/>Truita de gall dindi<br/>Fruita de temporada</p>                        | <p>2</p> <p>Espaguetis bullits amb oli d'oliva (s/so)<br/>Peix fresc de Mercat<br/>Fruita de temporada</p>                  | <p>3</p> <p>Purè de verdures<br/>Gall dindi estofat<br/>Fruita de temporada</p>                                          |
| <p>6</p> <p>Espirals a la napolitana (s/so)<br/>Truita a la francesa<br/>Fruita de temporada</p>              | <p>7</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs<br/>Pollastre al forn a la taronja<br/>Fruita de temporada</p> | <p>8</p> <p>Arròs amb xampinyons<br/>Filet de lluç a la planxa<br/>Fruita de temporada</p>                        | <p>9</p> <p>Macarrons a la bolonyesa de carn magra (s/soja)<br/>Hamburguesa vegetal a la planxa<br/>logurt de soja</p>      | <p>10</p> <p>Bledes amb patata<br/>Daus de porc guisat amb bolets<br/>Fruita de temporada</p>                            |
| <p>13</p> <p>Llenties estofades amb hortalisses<br/>Nuggets casolans de pollastre<br/>Fruita de temporada</p> | <p>14</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs<br/>Pollastre al forn<br/>Fruita de temporada</p>             | <p>15</p> <p>Crema de bròquil<br/>Truita de patata i ceba<br/>Fruita de temporada</p>                             | <p>16</p> <p>Espaguetis amb salsa de tomàquet (s/ceba ni soja)<br/>Bacallà al forn a la llimona<br/>logurt de soja</p>      | <p>17</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb verdures<br/>Daus de gall dindi a l'orenga<br/>Fruita de temporada</p>     |
| <p>20</p> <p>Patata bullida amb oli d'oliva<br/>Truita de xampinyons<br/>Fruita de temporada</p>              | <p>21</p> <p>Cigrons bullits amb oli d'oliva<br/>Pollastre a l'allada<br/>Fruita de temporada</p>        | <p>22</p> <p>Bledes amb patata saltejades amb allet<br/>Daus de gall dindi a l'orenga<br/>Fruita de temporada</p> | <p>23</p> <p>Arròs amb verdures i curri<br/>Palometa arrebossada (s/gl ni ou)<br/>logurt de soja</p>                        | <p>24</p> <p>Mongeta tendra amb patata<br/>Botifarra de porc al forn<br/>Samfaina<br/>Fruita de temporada</p>            |
| <p>27</p> <p>Arròs amb xampinyons<br/>Fogoner a la planxa<br/>Fruita de temporada</p>                         | <p>28</p> <p>Bròquil amb patata<br/>Gall dindi estofat<br/>Fruita de temporada</p>                       | <p>29</p> <p>Llenties estofades amb hortalisses<br/>Truita a la francesa<br/>Fruita de temporada</p>              | <p>30</p> <p>Espaguetis amb salsa de tomàquet (s/ceba ni soja)<br/>Bacallà al forn a la llimona<br/>Fruita de temporada</p> | <p>31</p> <p>Crema de moniato, pastanaga i ceba<br/>Pollastre amb salsa de poma<br/>Patata al caliu<br/>Pa de pessic</p> |

Preferència per cocccions suaus (planxa/forn), les llegums sense salses i sense pa de acompanyament.

Sense amanides, pasta, fregits/arrebossats, salses ni verdures flatulentes (col, coliflor).

Plat i àpat sense PLV ni traces.

### CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

  
Fruita de temporada  
logurt sense sucre  
Proteïna vegetal ecològica  
Verdura fresca (primers plats)

  
Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals

  
Arròs  
Mensualment peix fresc de mercat  
Fruita de temporada  
Verdura fresca (primers plats)

  
Peix blanc: Lluc, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

  
Oli d'oliva  
Sal iodada  
Carns blanques d'origen català  
Vedella de Girona

### DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org  
esplai@fundesplai.org



# Menú Adaptat 3 Escola CEE Francesc Bellapart - Octubre

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

|                                                                                                                                        |                                                                                                                           |                                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                        |                                                                                                                           | Coliflor bullida<br>Filet de gall dindi a la planxa<br>Amanida d'enciam i poma<br>Fruita de temporada                           | Xampinyons saltats amb oli i sal<br>Filet de gall dindi a la planxa<br>amb Amanida d'enciam i germinats          | Crema de pastanaga (s/patata)<br>Gall dindi estofat<br>Fruita de temporada                                                   |
| Espirals tricolor bullits amb oli d'oliva (s/o)<br>Filet de gall dindi a la planxa<br>Amanida d'enciam i olives<br>Fruita de temporada | Cigrons estofats amb espinacs<br>Pollastre al forn a la taronja<br>Amanida d'enciam i pipes<br>Fruita de temporada        | Arròs integral amb xampinyons<br>Bastonets de pollastre enfarinats (s/g)<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada | Macarrons amb salsa de tomàquet (s/ou, s/soja, s/g)<br>Pit de pollastre a la planxa<br>Amanida d'enciam i olives | Bledes bullides<br>Daus de pollastre guisats amb bolets<br>Fruita de temporada                                               |
| Llenties estofades amb hortalisses<br>Nuggets casolans de pollastre (s/g i s/ou)<br>Amanida d'enciam i olives<br>Fruita de temporada   | Arròs integral amb verdures<br>Pit de pollastre a la planxa<br>amb Amanida d'enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada | Crema de bròquil (s/patata ni ceba)<br>Filet de gall dindi a la planxa<br>Amanida d'enciam i pipes<br>Fruita de temporada       | Crema de carbassó (s/patata)<br>Filet de gall dindi a la planxa<br>logurt ALPRO de coco                          | Mongetes blanques saltejades amb verdures<br>Daus de gall dindi a l'orenga<br>Enciams variats amanits<br>Fruita de temporada |
| Llacets amb oli i orenga (s/g)<br>Filet de gall dindi a la planxa<br>Amanida d'enciam i olives<br>Fruita de temporada                  | Arròs integral amb carbassó<br>Pollastre a l'allada<br>amb Amanida d'enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada         | Bledes bullides<br>Daus de gall dindi a l'orenga<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada                         | Arròs integral amb bolets<br>Filet de gall dindi a la planxa<br>Amanida d'enciam i poma                          | Mongeta tendra bullida<br>Cuixa de pollastre a la planxa<br>Samfaina<br>Fruita de temporada                                  |
| Arròs integral amb bolets<br>Pit de pollastre a la planxa<br>amb Amanida d'enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada                | Bròquil bullit<br>Gall dindi estofat<br>Amanida d'enciam i olives<br>Fruita de temporada                                  | Llenties estofades amb hortalisses<br>Pit de pollastre a la planxa<br>Amanida d'enciam i pipes<br>Fruita de temporada           | Crema de carbassó (s/patata)<br>Filet de gall dindi a la planxa<br>Fruita de temporada                           | Puré de moniato, pastanaga i ceba (s/patata)<br>Pollastre amb salsa de poma<br>logurt ALPRO de coco                          |

Plat o producte sense gluten, PLV, soja ni traces.

\*\*\*Llenties seques, mai es poden donar de llauna.

Es servirà 2 cops a la semana Iogurt Alpro de Coco.

### CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

  
Fruita de temporada  
logurt sense sucre  
Proteïna vegetal ecològica  
Verdura fresca (primers plats)

  
Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals

  
Arròs  
Mensualment peix fresc de mercat  
Fruita de temporada  
Verdura fresca (primers plats)

  
Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitò entre d'altres

  
Oli d'oliva  
Sal iodada  
Carns blanques d'origen català  
Vedella de Girona

### DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org  
esplaiescola@fundesplai.org



# Menú Adaptat s/PLV, llegums, ceba ni fruits secs

## Escola CEE Francesc Bellapart - Octubre

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

|                                                                                                                                 |                                                                                                                                           |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                    |                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                 |                                                                                                                                           | <p>Coliflor amb patata<br/>Trita a la francesa<br/>Amanida d'enciam i poma<br/>Fruita de temporada</p>                                    | <p>Arròs bullit amb oli d'oliva<br/>Peix fresc de Mercat<br/>amb Amanida d'enciam i germinats<br/>Gelatina de maduixa</p>                          | <p>Crema de pastanaga (s/ceba)<br/>Filet de gall dindi a la planxa<br/>Fruita de temporada</p>                               |
| <p>Espirals amb oli i orenga (s/so)<br/>Trita a la francesa<br/>Amanida d'enciam i olives<br/>Fruita de temporada</p>           | <p>Mongeta tendra amb patata<br/>Pollastre al forn<br/>Enciams variats amanits<br/>Fruita de temporada</p>                                | <p>Arròs bullit amb oli d'oliva<br/>Bastonets de lluç arrebossats (s/g)<br/>Amanida d'enciam i pastanaga<br/>Fruita de temporada</p>      | <p>Macarrons saltats amb pollastre (s/so)<br/>Pit de pollastre a la planxa<br/>Amanida d'enciam i olives<br/>Gelatina de maduixa</p>               | <p>Bledes amb patata<br/>Filet de carn magra de porc a la planxa<br/>Fruita de temporada</p>                                 |
| <p>Coliflor amb patata<br/>Nuggets casolans de pollastre (s/g i s/ou)<br/>Amanida d'enciam i olives<br/>Fruita de temporada</p> | <p>Arròs bullit amb oli d'oliva<br/>Gall de Sant Pere amb salsa verda<br/>amb Amanida d'enciam i blat de moro<br/>Fruita de temporada</p> | <p>Crema de bròquil (s/patata ni ceba)<br/>Trita a la francesa<br/>Enciams variats amanits<br/>Fruita de temporada</p>                    | <p>Espaguetis amb salsa de tomàquet (s/ceba ni soja)<br/>Bacallà al forn a la llimona<br/>Amanida d'enciam i remolatxa<br/>Gelatina de maduixa</p> | <p>Patata bullida amb oli d'oliva<br/>Trita a la francesa amb orenga<br/>Enciams variats amanits<br/>Fruita de temporada</p> |
| <p>Purè de patata<br/>Trita de xampinyons<br/>Amanida d'enciam i olives<br/>Fruita de temporada</p>                             | <p>Arròs bullit amb oli d'oliva<br/>Pollastre a l'allada<br/>amb Amanida d'enciam i blat de moro<br/>Fruita de temporada</p>              | <p>Bledes amb patata saltejades amb allet<br/>Trita a la francesa amb orenga<br/>Amanida d'enciam i pastanaga<br/>Fruita de temporada</p> | <p>Arròs bullit amb oli d'oliva<br/>Palometa arrebossada (s/gl ni ou)<br/>Amanida d'enciam i poma<br/>Gelatina de maduixa</p>                      | <p>Bledes amb patata<br/>Filet de carn magra de porc a la planxa<br/>Samfaina<br/>Fruita de temporada</p>                    |
| <p>Arròs bullit amb oli d'oliva<br/>Fogoner a la planxa<br/>amb Amanida d'enciam i blat de moro<br/>Fruita de temporada</p>     | <p>Bròquil amb patata<br/>Filet de gall dindi a la planxa<br/>Amanida d'enciam i olives<br/>Fruita de temporada</p>                       | <p>Coliflor amb patata<br/>Trita a la francesa<br/>Enciams variats amanits<br/>Fruita de temporada</p>                                    | <p>Espaguetis amb salsa de tomàquet (s/ceba ni soja)<br/>Bacallà al forn a la llimona<br/>Amanida d'enciam i remolatxa<br/>Fruita de temporada</p> | <p>Purè de patata<br/>Pollastre al forn<br/>Patates xips<br/>Palmeretes de xocolata (s/al.lèrgens)</p>                       |

\*\*VERDURES: bleda, api, carbassa, carbassó, endivia, espinac, mongeta verda, nap, cogombre, raves, rúcula, pastanaga, moniato, patata i yuca. \*\*PEIXOS i CARNS: a la planxa/forn. Sense sals ..

Totes les receptes d'aquest menú s'elaboren sense salses

Plt i àpats sense PLV, llegums, fruits secs ni traces.

### CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

  
Fruita de temporada  
iogurt sense sucre  
Proteïna vegetal ecològica  
Verdura fresca (primers plats)

  
Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals

  
Arròs  
Mensualment peix fresc de mercat  
Fruita de temporada  
Verdura fresca (primers plats)

  
Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitò entre d'altres

  
Oli d'oliva  
Sal iodada  
Carns blanques d'origen català  
Vedella de Girona

### DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org  
esplaiescola@fundesplai.org

